

mosmag

le magazine de votre mutuelle N° 14 • Décembre 2022



**Je voudrais
de la lumière,
des photos
de bord de mer...**



EN PAGE 7

Élection des administrateurs :
appel à candidature

édito

La fin d'année 2022 est placée sous le signe de la projection et du dynamisme. Nouveaux locaux, bientôt nouveau logo et nouveaux collaborateurs... Tout est en place pour que la MOS continue son essor. À la suite de notre assemblée générale du 9 juin 2022 et du renouvellement du contrat Ucanss pour cinq ans, le conseil d'administration travaille sur une organisation permettant de consolider et d'améliorer notre croissance indépendamment du renouvellement du contrat Ucanss. Notre réflexion doit aboutir rapidement et répondre prioritairement à :

- la réduction de nos frais de gestion,
- l'amélioration de nos résultats techniques,
- le développement de notre activité.

Le plan stratégique 2023-2024 s'intégrera dans notre projet d'entreprise, c'est pourquoi nous devons nous rapprocher d'autres mutuelles afin de mutualiser certaines fonctions tout en gardant notre indépendance. Notre équipe de direction est enfin au complet depuis l'arrivée du directeur adjoint. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Les nouveaux locaux offrent une plus grande surface de travail, ce qui rend le cadre plus agréable. Ils permettent une distribution des activités plus fonctionnelle et par conséquent plus efficace pour l'ensemble des collaborateurs.

Par ailleurs, une salle de réunion permet la tenue de la plupart des réunions des administrateurs.

La commission « Relations sociales » a élaboré, en accord avec la direction de la MOS, un accord d'intéressement de trois ans pour l'ensemble du personnel. Celui-ci a été voté favorablement par le CSE.

La commission « Communication » a travaillé sur un nouveau logo afin que celui-ci soit plus moderne et adapté à l'évolution de la mutuelle. Celui-ci devrait apparaître prochainement sur l'ensemble de nos documents.

Le nouveau projet d'entreprise 2023-2024 devra prendre en compte toutes ces évolutions.

Le 43^e congrès de la Mutualité française s'est déroulé du 7 au 9 septembre 2022 à Marseille.

Près de 2000 participants mutualistes ont pu y assister. La MOS était représentée par sa vice-présidente et son trésorier.

Au cours de ce congrès, le programme d'engagement élaboré depuis un an par la mutualité française s'est concrétisé et se traduit pour les prochaines années par : « La raison d'être de la mutualité est de se protéger mutuellement aujourd'hui pour ensemble, construire les solidarités de demain. »

Je ne voudrais pas terminer cet édito sans vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année, pour vous, votre famille et vos amis ainsi que mes meilleurs vœux pour 2023.

Jean-Paul Michel
Président

N° 14 Décembre 2022



3 ACTUALITÉS
6 ADHÉRENTS UCANSS
INDIVIDUELS MOS
ENTREPRISES
VILLES
ET COMMUNES
7 ACTUALITÉS
9 SANTÉ



MOS Mag, magazine semestriel édité par la mutuelle MOS, organisme régi par le Code de la mutualité: immeuble Neptune, 10, rue Jean-Giono, CS 76 714, 21067 Dijon Cedex; Tél. 03 80 78 91 50. ■ Directeur de la publication: Jean-Paul Michel. ■ Rédacteurs: André Allès, Michel Bohy, Catherine Brignoli, Florian Simon, Françoise Gaillot, Philippe Henry, Bernadette

Mémasse, Gérald Uhlrich, Monique Vanburen. ■ Conception, réalisation et fabrication: Ciem, 12, rue de l'Église, 75015 Paris; Tél. 01 44 49 61 00. ■ Dépôt légal: décembre 2022. ■ Numéro ISSN: 2608-7804. ■ Couverture © Shutterstock ■ Ce magazine a été imprimé sur un papier 100 % PEFC



LE TRI
+ FACILE



Assemblée générale du 9 juin 2022

Après deux ans d'organisation des assemblées générales par correspondance, cette année, c'est en présentiel que les délégués se sont retrouvés à Paris le 9 juin. Les délégués présents ou représentés étaient encore nombreux cette année. Le taux de participation de 87 % montre leur intérêt pour la mutuelle.

Dans son rapport de gestion, le trésorier précise que l'année 2021 a été marquée par un résultat en évolution favorable et, pour la seconde année consécutive, par un résultat comptable positif de 30 922 € et une augmentation du chiffre d'affaires MOS de 14 %. Quelques éléments importants à souligner par rapport à l'exercice comptable 2020 : une progression de la marge technique, un résultat technique de retour à l'équilibre, des frais de gestion administrative en diminution, une très forte augmentation des prestations par rapport à l'exercice précédent, la poursuite de la montée en puissance du reste à charge 0.

Les mutuelles sont soumises à des taxes importantes : taxe de solidarité additionnelle, prise en charge des séances de psychologues pour les adhérents du contrat Ucanss, taxe Covid, contribution aux modes de rémunération des médecins, ce qui représente un montant de 3 393 603 € de taxes pour l'année 2021.

En conclusion, il est constaté une amélioration notable du résultat comptable 2021 et les trois objectifs du business plan 2018-2021 doivent être poursuivis : augmentation du chiffre d'affaires, amélioration du ratio prestations/cotisations et réduction des coûts de gestion.

Il s'agit d'une part de revenir à l'équilibre financier et d'autre part d'assurer l'avenir de la MOS.

Le président, dans son rapport moral, a rappelé les orientations stratégiques et le travail effectué dans les commissions, plus particulièrement le travail de la commission relations sociales qui a abouti au versement de la prime Macron au personnel début 2022 et la mise en place d'un accord d'intéressement qui prendra effet en 2023. Il a également souligné les travaux du comité électoral qui a finalisé pour 2023 la procédure de renouvellement des

membres du Conseil d'administration en intégrant la parité conformément au règlement mutualiste.

Reprenant les orientations stratégiques, il a indiqué que l'ensemble des commissions a contribué au bon fonctionnement de la MOS et que celle-ci s'est adaptée au fur et à mesure des évolutions avec un seul objectif : servir ses adhérents. Il est important de réfléchir aux partenaires prochains tout en restant indépendants et pérenniser notre avenir.

La vice-présidente a ensuite présenté le rapport d'activité 2021 de la mutuelle. Elle a rappelé quelques chiffres et les faits marquants de l'année.

La MOS c'est :

- 6 754 personnes protégées par des contrats MOS, hors contrat Ucanss, auxquels s'ajoutent 2 624 personnes protégées par une surcomplémentaire ;
- 26 053 personnes protégées par le contrat Ucanss ;
- 25 661 personnes protégées par des délégations de gestion.

L'année 2021 a notamment été marquée par l'embauche d'un responsable commercial en début d'année, la cessation de la délégation de la mutuelle Ouest-France ainsi que celle d'Harmonie Mutuelle pour la gestion du contrat Ucanss, le déroulement, par correspondance, des élections de délégués le 18 mars, le renouvellement du tiers des membres du conseil d'administration ainsi que le renouvellement des membres du comité de gestion. Puis elle a fait part de l'ensemble des travaux des commissions et des perspectives pour l'année 2022.

La prochaine assemblée générale se déroulera le jeudi 22 juin 2023 à Dijon.



Victime d'accident corporel : le recours contre tiers

Nathalie est la spécialiste à la MOS du recours contre tiers (RCT). Votre magazine *MOSmag* lui a demandé de présenter cette procédure afin de sensibiliser les adhérents sur l'importance de prévenir la MOS en cas d'accident corporel.

Nathalie, qu'est-ce que le RCT ?

C'est une démarche qui consiste à informer sa caisse d'assurance maladie et sa mutuelle lorsqu'un accident corporel intervient avec un tiers identifié, entraînant des frais de santé. Cette démarche est obligatoire (loi dite Badinter n° 85-677 du 5 juillet 1985, complétée par la loi du 8 août 1994).

Pourquoi informer sa caisse d'assurance maladie et la MOS ?

En cas d'accident corporel, les dépenses de santé sont prises en charge par la caisse d'assurance maladie et ensuite par la mutuelle pour la partie complémentaire des dépenses. Or, ces dépenses incombent au tiers responsable ou à son assureur. Le RCT consiste à mettre en œuvre les démarches pour en demander le remboursement, ce qui contribue à une gestion plus juste et évite surtout des répercussions sur les cotisations auprès des assurés et donc des adhérents de la MOS.

Quels types d'accidents corporels sont concernés ?

Vous êtes, vous ou vos ayants droit, victime d'un accident corporel, provoqué volontairement ou non par un particulier, une administration, une entreprise, un animal, etc. La liste des accidents est longue, quelques exemples parmi les plus courants :

- Victime d'une agression, avec coups et blessures.
- Accident de la circulation, en tant que piéton ou quel que soit le mode de transport.
- Accident scolaire.
- Accident sportif, chasse, association dans le cadre d'une activité bénévole...
- Accident causé par un animal (chute, morsure...).

- Accident provoqué par un objet appartenant à un tiers (responsabilité civile), tels que chute d'un pot de fleur ou d'une tuile, d'une branche d'arbre, d'un parasol, d'un sol défectueux (trou sur un trottoir).
- Accident survenu au cours d'une hospitalisation ou de soins médicaux.

Quelles sont les démarches au niveau des adhérents ?

Dès lors que le tiers responsable de l'accident est identifié, le dossier RCT sera constitué. Les démarches sont relativement simples pour les adhérents, il convient de déclarer l'accident :

- à son employeur qui prendra en charge la procédure de déclaration ;
- aux professionnels de santé, pour tous les soins qui en découleront. Cette information sera traitée par l'Assurance maladie ;
- directement auprès de sa caisse d'assurance maladie, notamment sur le site internet « ameli.fr » pour les assurés du Régime général ou sur le site « onmabliesse.fr » ;
- à votre mutuelle : par courrier, mail ou téléphone. À noter : cette déclaration est nécessaire car il n'y a pas de liaison entre les caisses d'assurance maladie et votre mutuelle.

Il est donc très important de :

- **Connaître les coordonnées du tiers responsable de l'accident, afin de permettre le recours auprès de celui-ci ou de son assurance.**
 - **De faire la déclaration auprès de votre mutuelle et de votre caisse d'assurance maladie.**
- N'hésitez pas à contacter la MOS, afin d'obtenir toutes les informations utiles au 03 80 78 91 50.**

Vous êtes adhérent à la MOS et vous êtes satisfait de votre complémentaire santé ? Faites-le savoir !

Parrainez votre famille, vos collègues, vos amis, vos proches...

Vous recevrez, ainsi que votre filleul, **un chèque cadeau de 40 €¹ !**

Offre valable sur les garanties OPTIMAL, MEDIAL, ALTERNAL et MAXIMAL.

Pour participer à notre programme parrainage ? C'est facile ! Il vous suffit de compléter les formulaires mis à votre disposition sur le site www.mutuellemos.com et de cliquer sur le cadre « Parrainez vos proches », ou d'appeler votre service commercial au 03 80 78 16 91.

¹À activer sur internet. Consultez le règlement « offre parrainage Mutuelle MOS » sur mutuellemos.com.

Bienvenue à Florent, notre nouveau directeur adjoint



Florent, quel est ton parcours professionnel ?

Je suis diplômé d'une école de communication marketing anglaise. À la fin de mes études, j'ai travaillé dans une agence de communication à Londres pendant 2 ans. De retour en France, je suis devenu chargé de communication à l'école de commerce de Dijon.

En 2005, j'ai intégré la caisse primaire d'assurance maladie de Dijon à la relation client au sein de la plateforme téléphonique.

J'ai intégré, en 2009, le pôle Établissement afin d'accompagner les établissements de santé sur l'ensemble de leurs missions.

J'ai occupé différentes fonctions :

coordonateur qualité, responsable adjoint du pôle avant de devenir le responsable du pôle sur l'ensemble de la Bourgogne.

En parallèle, j'étais en charge du développement de nouvelles coopérations entre professionnels de santé afin de favoriser l'accès aux soins des assurés sociaux (maisons de santé, centres de santé et communautés professionnelles territoriales de santé) sur la Côte-d'Or.

Quelle est la mission qui te plaît le plus dans l'accompagnement d'une équipe ?

L'animation du collectif : avancer tous ensemble dans la même direction afin d'assurer un service de qualité à nos adhérents.

Qu'est-ce qui t'a attiré dans le poste de directeur adjoint à la MOS ?

Un nouveau défi professionnel en intégrant une mutuelle proche de ses adhérents. Apporter mon exper-

tise sur les prestations de santé à une mutuelle afin de l'accompagner dans les évolutions futures.

Comment se sont passées tes premières semaines à la MOS ?

J'ai été très bien accueilli par l'ensemble des équipes. Actuellement, je suis en phase de découverte afin de m'imprégner de la culture et du fonctionnement de l'entreprise.

Dans 10 ans, tu te vois où ?

J'espère encore à la MOS. En tout cas dans un travail où je serai épanoui et où je prendrai du plaisir car c'est le plus important.

Pour la tradition et car nous souhaitons tout savoir :

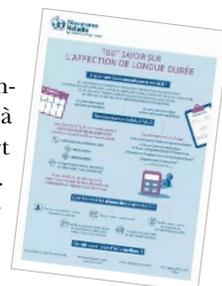
Tes passions : les nouvelles technologies. Tes loisirs : la natation (ancien champion de waterpolo). Ta couleur : le bleu. Ton chiffre : le 2. Ta plante : la lavande. Ton plat : le bœuf bourguignon. Ton dessert : la tarte au citron. Ton animal : le chat.

Rendons à la Sécu ce qui appartient à la Sécu... La prise en charge à 100 % des ALD !

Si l'ordonnance bizona vous permet de distinguer clairement les prescriptions en rapport ou non avec une affection de longue durée (ALD), il est possible pour votre médecin d'utiliser une ordonnance classique en indiquant dans la marge ALD pour vous permettre une prise en charge à 100 % par la Sécurité sociale. Il est important en toute occasion de faire valoir votre

ALD. Un praticien peut oublier de l'indiquer sur votre ordonnance. Le pharmacien ne pourra pas rectifier de lui-même, et la prise en charge du remboursement des médicaments se fera avec la mutuelle dans le cadre classique d'une maladie. Il en va de même pour toutes autres prises en charge comme l'hospitalisation. Ces situations n'auront peut-être pas en apparence d'impact direct

sur votre porte-monnaie mais mettront à contribution à tort votre mutuelle. L'argent dépensé ainsi contribue à alourdir les frais et à terme participe aux augmentations de cotisations. Soyez vigilants, vérifiez bien que votre ordonnance spécifie votre ALD.



Réfléchissez bien avant de choisir votre contrat !

Futurs retraités et anciens salariés du contrat Ucanss, méfiez-vous des propositions des mutuelles qui vous promettent des économies mais qui parfois sont des leures.

Les élus du CSE de la MOS nous ont informés lors de l'assemblée générale du 9 juin 2022 que, régulièrement, des futurs retraités et des anciens salariés sont approchés par des mutuelles qui leur proposent des contrats plus attractifs que le contrat Ucanss.

Pour la majorité des retraités qui ont fait le choix de quitter le contrat

Ucanss, ceux-ci souhaitent de nouveau adhérer car déçus de leurs nouvelles prestations et surpris souvent du montant de leurs cotisations.

Nous ne souhaitons pas vous imposer votre mutuelle, mais nous voulons vous mettre en garde car **il n'y a pas de retour possible**.

C'est pourquoi le service commercial est à votre disposition pour vous

informer et vous accompagner afin que vous puissiez choisir en toute connaissance et compréhension. Quelle que soit votre option, nous respectons votre choix¹.

¹ Vous pouvez retrouver l'article concernant « Votre complémentaire santé au moment de la retraite » dans le *MOSmag* de juin 2021, page 5, consultable sur le site mutuellemos.com.

Du nouveau dans votre espace adhérent Ucanss

L'espace Aésio des adhérents du contrat Ucanss a évolué.

Les adhérents qui avaient déjà créé leur compte auparavant, doivent se rendre à l'adresse suivante : securitesociale.mamutuellecomplementaire.fr et cliquer sur « Je n'ai pas encore de compte ». Ensuite, il faut saisir les informations demandées (concernant le numéro d'adhérent qui se trouve sur la carte de tiers payant, il y a lieu de saisir le « U » qui le précède). Un code de sécurité sera envoyé par SMS pour finaliser l'accès.

Pour les adhérents n'ayant jamais créé leur espace, suivre les mêmes consignes.



INDIVIDUELS MOS

ENTREPRISES

VILLES ET COMMUNES

Des difficultés pour faire face à vos dépenses de santé ?

Un dépassement d'honoraires, un problème ponctuel de paiement de cotisation mutuelle, un reste à charge important après remboursement de votre caisse d'assurance maladie et de votre complémentaire santé, sachez que vous pouvez interpeller la commission d'action sociale de votre mutuelle.

Elle a pour objet d'examiner les demandes d'aide exceptionnelle que vous pouvez formuler sur les frais de soins coûteux ou pour le règlement d'une partie des cotisations de la complémentaire santé, selon les critères définis dans la procédure de gestion du fonds social. Chaque demande est examinée de manière anonyme.

Il vous suffit d'en faire la réclamation auprès de la MOS, qui vous adressera un dossier à compléter.

ÉLECTIONS DES ADMINISTRATEURS

Appel à candidature

Le conseil d'administration de la MOS est composé de 23 administrateurs élus pour six ans et renouvelables par tiers tous les deux ans. Les délégués seront appelés à voter pour le renouvellement d'un tiers des membres du conseil d'administration au cours de l'assemblée générale de 2023. Les opérations de vote se dérouleront de décembre 2022 à juin 2023.

Nouveau : l'article L. 114-16-1 du code de la Mutualité précise que les conseils d'administration des mutuelles doivent être composés en recherchant une représentation équilibrée des femmes et des hommes. Il prévoit que la proportion d'administrateurs de chaque sexe ne peut être inférieure à 40 %.

Actuellement, dix postes sont à pourvoir, devront donc être élus au minimum 3 femmes et 2 hommes.

Quelles sont les principales fonctions des administrateurs ?

Ils s'investissent bénévolement dans la gestion de la mutuelle et siègent au conseil d'administration. Ce dernier détermine les orientations de la mutuelle et veille à leur application. Il accomplit toutes les missions qui lui sont confiées par la loi ou la réglementation applicables aux mutuelles. Il est chargé de toutes les décisions concernant la gestion et l'administration de la mutuelle. Les administrateurs élisent le président et les membres du comité de gestion, du comité d'audit et participent aux autres commissions créées au sein de la mutuelle : commission risques et conformité, communication, action sociale, politiques écrites, relations sociales et comité électoral (voir les commissions sur le site : mutuellemos.com – votre mutuelle – organisation).

Qui peut être candidat ?

Tout membre participant peut être candidat à condition :

- d'être à jour de ses cotisations ;
- d'être âgé de dix-huit ans révolus ;
- de n'avoir fait l'objet d'aucune condamnation ;
- de ne pas avoir exercé de fonction de salarié à la MOS au cours des trois années précédant l'élection ;
- de ne pas être atteint par le cumul des mandats prévu à l'article L. 114-23 de code de la Mutualité⁽¹⁾.

Il n'est pas nécessaire d'être délégué pour faire acte de candidature au poste d'administrateur.

Comment faire acte de candidature ?

Les candidatures doivent être exprimées uniquement à l'aide du modèle figurant au verso de cette page. Elles doivent impérativement être datées, signées et adressées au président de la mutuelle sous pli affranchi : Mutuelle MOS – Immeuble Neptune – 10, rue Jean Giono – CS 76714 – 21067 Dijon Cedex.

Une candidature transmise par mail ne sera pas prise en compte.

Les administrateurs sortants qui sollicitent le renouvellement de leur mandat se soumettent à la même obligation. Pour être recevable, votre demande devra être obligatoirement accompagnée :

- du questionnaire joint dûment complété et signé ;
- d'un extrait de votre casier judiciaire numéro 3 daté de moins de trois mois⁽²⁾.

Un courrier vous sera transmis, à compter du 15 février 2023, vous informant de la validité de votre candidature. Toutefois, il vous appartiendra de vous assurer de la bonne réception de celle-ci. La recevabilité des candidatures est validée par les membres du comité électoral qui ont pour compétence d'organiser, gérer et contrôler les opérations électorales.

La date limite de dépôt des candidatures est fixée, en application des dispositions statutaires et réglementaires, au 16 janvier 2023 minuit, date de réception à la MOS. L'exercice de la fonction d'administrateur requiert honorabilité, implication et disponibilités.

Nous attirons votre attention, les réunions ont lieu à Dijon.

Il est donc nécessaire d'être disponible pour s'y rendre.

Pour toute information, vous pouvez contacter la MOS : 03 80 78 16 89.



Acte de candidature à la fonction d'administrateur de la MOS

Renouvellement partiel des membres du conseil d'administration
Élection de juin 2023

Vos coordonnées :

M^{me} M.

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Date de naissance : Adresse mail :

Téléphone : Portable :

Vous êtes actif Vous êtes retraité Autre

Respectez-vous les règles relatives au cumul des mandats définies à l'article L. 114-23 du Code de la Mutualité⁽¹⁾ ? OUI NON

Vos expériences et motivations que vous souhaitez mettre au service de la MOS :

.....
.....
.....
.....
.....

Date et signature :

RAPPEL - Date limite de réception à la MOS : le 16 janvier 2023 minuit

« La Mutuelle MOS applique une politique de gestion de vos données personnelles qui respecte la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée et le règlement (Union européenne) général sur la protection des données (RGPD) du 27 avril 2016 ».

En savoir plus : [Mutuellemos.com/mentions-legales](https://mutuellemos.com/mentions-legales)

⁽¹⁾ **Extrait du Code de la Mutualité**

Article L. 114-23, modifié par ordonnance n° 2015-378 du 2 avril 2015 - art. 13.
I. - Une même personne ne peut appartenir simultanément à plus de cinq conseils d'administration de mutuelles, unions et fédérations.

II. - Le président du conseil d'administration ne peut exercer simultanément, en plus de son mandat de président, que quatre mandats d'administrateur, dont au plus deux mandats de président du conseil d'administration d'une fédération ou d'une union ou d'une mutuelle. Dans le décompte des mandats de président, ne sont pas pris en compte ceux détenus dans les mutuelles ou unions créées en application des articles L. 111-3 et L. 111-4.

III. - Dans le décompte des mandats mentionnés aux I et II ne sont pas pris en compte ceux détenus dans les mutuelles ou unions créées en application des articles L. 111-3 et L. 111-4.

III bis. - Dans le décompte des mandats mentionnés aux I et II, sont pris en compte pour un seul mandat ceux détenus dans des organismes mutualistes faisant partie d'un groupe au sens de l'article L. 356-1 du code des assurances.

III ter. - Dans le décompte des mandats mentionnés aux I et II, ne sont pas pris en compte ceux détenus dans les fédérations définies à l'article L. 111-5 et les unions qui ne relèvent ni du livre II ni du livre III, investies d'une mission spécifique d'animation ou de représentation.

IV. - Toute personne qui, lorsqu'elle accède à un nouveau mandat, se trouve en infraction avec les dispositions des I et II doit, dans les trois mois de sa nomination, se démettre de l'un de ses mandats. À l'expiration de ce délai, elle est réputée s'être démise de son mandat le plus récent, sans que soit, de ce fait, remise en cause la validité des délibérations auxquelles elle a pris part.

⁽²⁾ **Faire la demande d'extrait de casier judiciaire** par courrier : Casier judiciaire national, 107, rue du Landreau, 44317 Nantes Cedex 3 ; par téléphone : 02 51 89 89 51 ; par internet : casier-judiciaire.gouv.fr.



© Photos Shutterstock

Je voudrais de la lumière, des photos de bord de mer...

À moins d'un voyage sous d'autres latitudes ou suffisamment en altitude, pas de quoi prendre un coup de soleil en décembre ! En cette période hivernale dans notre hémisphère nord le soleil nous éclaire timidement et les jours sont assez courts. Rien de bon pour notre bonne humeur et notre santé de fer.

Comment allons-nous préserver notre capital santé durant cet hiver ?

Inutile de préciser qu'il est impératif de garder à l'esprit les gestes barrières, de vivre dans un environnement aéré, nettoyé, afin de limiter au maximum la propagation des virus ; d'essayer de bien dormir, 7 à 8 heures par nuit ; de pratiquer une activité physique, marche, natation, gymnastique...

enfin, de bouger. Eh oui ! L'hiver nous met à rude épreuve !

Il va falloir également prendre soin de notre système immunitaire et échapper à une baisse de moral qui s'apparenterait à une dépression saisonnière. Concernant cette dernière, appelée aussi dépression automno-hivernale, 1 Français sur 10 en souffrirait. Elle apparaîtrait dès le mois d'octobre et disparaîtrait spontanément vers

mars-avril. Celle-ci se traduit généralement par une grosse fatigue, envie de dormir permanente, un appétit d'ogre avec une appétence pour le sucre et une tristesse du soir. Cette dépression saisonnière est déclenchée par le manque de lumière dû aux jours plus courts et une lumière plus rare. Le docteur Jean-René Mestre, docteur en pharmacie, spécialiste de la chronobiologie, nous explique que

nos neuromédiateurs (bon moral) sont en baisse car les rayons du soleil sont moins forts.

Il faut évidemment consulter son médecin traitant afin qu'il vérifie que l'on est bien face à une dépression saisonnière et non à une dépression d'un autre type, voire un « coup de blues de l'hiver ».



La photothérapie contre la dépression saisonnière

Pour combattre la dépression saisonnière, une méthode parmi d'autres : la photothérapie.

Il est important de préciser que celle-ci est une méthode thérapeutique qui va utiliser l'action de la lumière. Il existe des pratiques différentes faisant partie intégrante de la photothérapie, mais à but thérapeutique et modes d'applications très différents¹ :

- la lumineothérapie ou lux thérapie, très souvent utilisée pour lutter contre les dépressions saisonnières ;
- la puvathérapie ou photochimiothérapie qui est un rayonnement ultraviolet pratiqué en association avec des médicaments pour traiter diverses maladies de peau ;
- la photothérapie UVB, surtout indiquée dans le traitement du psoriasis ;
- la chromothérapie ou chromathérapie, qui utilise des lumières colorées pour traiter toutes sortes de pathologies.

Focus sur la lumineothérapie

Nous nous intéresserons aujourd'hui à la lumineothérapie, sujet que nous avons déjà abordé dans différents *Mosmag*.

Cela consiste à s'exposer à une lumière intense qui est projetée vers les yeux, sans UVA et UVB. Sa puis-

sance calculée, 10 000 Lux², reproduit la lumière du soleil. De fait, elle stimule et réajuste la variation hormonale, neuromédiateurs, due à la baisse de luminosité hivernale.

La cure idéale est de 30 minutes d'exposition tous les matins au réveil durant les cinq mois les plus sombres.

Il ne faut jamais utiliser cette lumière le soir sous peine d'insomnie.

Il y a des contre-indications à la lumineothérapie : troubles oculaires, certaines maladies psychiques telles que la paranoïa, schizophrénie... C'est pourquoi il est très important de toujours consulter son médecin avant d'utiliser ce type d'appareil.

Avec son accord, vous pourrez garder le sourire tout l'hiver.

Nos recommandations pour préserver votre immunité

Le sourire avec la bonne santé physique, c'est encore mieux ! Alors comment préserver son immunité ? Voici quelques recommandations.

- Une alimentation équilibrée³. Évitez les carences en vitamines et en nutriments. La confusion entre réduction des carences et « renforcement des défenses naturelles » est savamment entretenue par le marketing. Attention : il est inutile, voire dangereux, de prendre des compléments vitaminiques si l'on n'est pas en carence !
- Ayez une activité physique.
- Essayez de passer des nuits reposantes.
- Évitez autant que possible les situations stressantes.



- Évitez de fumer et de boire trop d'alcool.
- Couvrez-vous bien en sortant.
- Vaccinez-vous, pour diminuer le risque de contracter une pathologie donnée.
- Lavez-vous le nez régulièrement pour éviter les infections.
- Lavez-vous les mains régulièrement et particulièrement en revenant de l'extérieur et avant de cuisiner.

Concernant la dangerosité de surdosage de vitamines

Il existe deux catégories de vitamines (voir le tableau simplifié des vitamines).

Les vitamines liposolubles (solubles dans les graisses – lipides) : vitamines A, D, E, K. L'absorption de ces vitamines se fait au niveau intestinal, puis sont transportées par le sang jusqu'au foie pour être redistribuées aux différents organes selon les besoins. Le surplus est stocké dans les tissus adipeux (graisse) et dans le foie, ce qui explique le risque de toxicité en cas d'excès.

Les vitamines hydrosolubles : vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, vitamine C. Elles sont solubles dans l'eau et ne sont donc pas stockées dans l'organisme. Celui-ci va éliminer le surplus au fur et à mesure par les urines.

Les huiles essentielles

Pour les partisans de soins plus naturels, le docteur Ayoun⁴ nous conseille :

- de la tisane de thym qui est anti-infectieuse en début d'infection hivernale ou en prévention contre les sinusites chroniques ;
- pour se déboucher le nez, des huiles

essentielles de niaouli ou d'eucalyptus radié (propriétés décongestionnantes), à associer au ravintsara (antiviral) afin d'enrayer le rhume. À prendre en inhalation sèche, 1 goutte sur un mouchoir, ou en inhalation humide, 5 gouttes dans un bol d'eau chaude à respirer 10 minutes en se recouvrant la tête. Ne jamais utiliser en cas d'asthme. Les huiles essentielles à privilégier l'hiver sont :

- le ravintsara qui veut dire « feuille bonne à tous » en Malgache ;

- l'arbre à thé ou Tea tree ;
- le thym à feuilles de sarriette des montagnes ou à thujanol ;
- l'eucalyptus radié.

Les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées dans certains cas. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou pharmacien.

Maintenant, vous êtes armés pour passer un bel hiver. Qu'il vente, qu'il neige, rien ne vous effraie. Et vous avez raison, l'hiver est une belle saison puisque Vivaldi l'a mise en musique !

De plus, cette saison nous apporte le froid nécessaire à une meilleure circulation sanguine, à mieux dormir et surtout à nous rapprocher de ceux qu'on aime, histoire d'avoir moins froid.

¹ Ooreka.fr, thérapie de la lumière.

² Unité de mesure de l'éclairement lumineux.

³ Vous pouvez retrouver le besoin nutritionnel moyen sur le site de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Établissement public à caractère administratif sous la tutelle du ministère de la Santé, de l'environnement, de l'agriculture, du travail et de la consommation.

⁴ Santémagazine.fr

Tableau simplifié des vitamines

Vitamines liposolubles	Rôle / Fonctions
Vitamine A ou rétinol	Antioxydante. Favorise la bonne vision et la croissance des os. Préserve la santé de la peau et protège l'organisme contre les infections.
Vitamine D ou calciférol	Essentielle pour les os et les dents. Elle permet, entre autres, l'utilisation du calcium et du phosphore présents dans le sang pour la croissance et le maintien de la structure osseuse. Joue un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du système immunitaire et le maintien d'une bonne santé globale.
Vitamine E ou tocophérol	Antioxydant majeur. Protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs, cellules du système immunitaire. Propriétés anti-inflammatoires et vasodilatatrices, elle contribue donc au bon fonctionnement du cœur.
Vitamine K ou phylloquinone	Intervient dans le processus de coagulation du sang et dans la cicatrisation des tissus mous. Elle est aussi fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin.
Vitamines hydrosolubles	Rôle / Fonctions
Vitamine C ou acide ascorbique	Antioxydant. Santé des os, cartilage, dents et gencives. Protège des infections. Accélère la cicatrisation. Aide à l'absorption du fer contenu dans les végétaux.
Vitamine B1 ou thiamine	Stimule les niveaux d'énergie.
Vitamine B2 ou riboflavine	Produit des globules rouges et diminue la fatigue.
Vitamine B3 ou niacine	Joue sur le cholestérol, peut réduire le taux de LDL.
Vitamine B5 ou acide pantothénique	Stimule les fonctions cognitives.
Vitamine B6 ou pyritoxine	Indispensable au bon fonctionnement du système nerveux.
Vitamine B8 ou biotine	Favorise la santé de la peau, cheveux et ongles.
Vitamine B9 ou acide folique	Particulièrement importante dans la fabrication des globules rouges.
Vitamine B12 ou cobalamine	Contribue au bon fonctionnement du système nerveux, à la formation normale des globules rouges et à la réduction de la fatigue.

Pour mes proches je recommande la Mutuelle Mos !



Pour le parrain
40 € de chèque
cadeau*
à activer sur Internet

Pour le filleul
40 € de chèque
cadeau*
à activer sur Internet



*Offre valable sur la gamme MOS Individuelle (OPTIMAL, MEDIAL, MEDIAL LABELLISEE, ALTERNAL et MAXIMAL). Les chèques cadeaux sont envoyés au parrain et filleul 6 mois après l'adhésion du filleul. Voir règlement sur le site www.mutuellemos.com

Parlons-en sur notre
page Facebook



SANTÉ • PRÉVOYANCE

SIÈGE DIJON



Immeuble Neptune
10 rue Jean-Giono
CS 76714
21067 DIJON CEDEX

Accueil téléphonique de 9h à 17h
Accueil physique du lundi au vendredi de 9 h à 12 h
et de 13 h 30 à 17 h

Service commercial : 03 80 78 91 25
Service Gestion/Prestations : 03 80 78 91 50
contact@mutuelle-mos.fr

AGENCE MONTBARD



Espace mutualiste
39, rue d'Abrantès
21500 Montbard

Accueil physique et téléphonique
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Tél. 03 80 92 1804
agence@mutuelle-mos.fr